

ੴ

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਹਾਇ ॥

# ਕੂਕ ("KOOK")



NEWSLETTER/MAGAZINE VOL:1 ISSUE:4

OCTOBER 1997

NAMDHARI SANGAT BIRMINGHAM

COMMUNITY CENTRE



*Dear Reader,*

*With Sri Satguru Jagjit Singh ji's blessings I take this opportunity to thank all concerned with the newsletter 'Kook'. Now in its fourth month supported by new young and old alike talented writers. Past two months has been very hectic, with varniaan, havans, celebrating Gurpurbs, and participating in various number of meetings to create new projects and planning towards the future. As expected unfortunately it had diverse effect on your newsletter 'Kook'. I apologise for the delay and hope you enjoy reading it and promise to print next issue on time. If you have any ideas or suggestions for future issues then I will be more than happy to listen and take 'm into account.*

*KOOK newsletter/magazine*

*Published by Namdhari Sangat Midlands  
Community Centre*

*1199 Coventry Road, Hay Mills,  
Birmingham. B25 8DF.*

*Surinderpal Singh  
Editor.*

*P.S. 'Kook' is desperatley seeking participants from Eastham, Southall, Leeds, and Leicester Sangat to keep you inform of various events and for wider circulation.*

*The Editor of 'Kook' or Namdhari Sangat Midlands Community Centre are not responsible for individual views expressed in Articles.*

# ***Rajvir Singh Bhachu***

*By Surinderpal Singh*

Rajvir Singh is considered to be the youngest well loved tabla player. With Sri Satguru Jagjit Singh ji's blessings he started learning playing tabla when he was merely four years old. His keen interest persuaded his father to seek good tabla teachers. He learnt basics of tabla from excellent music teachers. At present he is learning from highly acclaimed, well respected Partha Sarthi Mukherji. People are astonished to see him perform brilliantly at such a young age. He accompanied his sisters on stage at his own Gosford primary school in Coventry. His other performances includes at Namdhari Sangat Midlands, Namdhari Sangat Eastham, Namdhari Sangat Southall KrishnaMandir, achieved 3rd prize at Sampooran Sangeet Mela Northolt London, 2nd prize at Nanaksar Gurdwara Ishar Thaath, at Cannonhill park Edgbaston on India's 50th Independence Celebrations in front of a large crowd.

He also performed in the presence of Sri Satguru Jagjit Singh ji and maestroses of the World Sultan Khan, Rajan Sajan Mishra, at Namdhari Sangat Southall. Rajvir is very talented young boy and he works very hard and his very own ambitions are to accompany world renown maestroses. And very importantly "to achieve Satguru Jagjit Singh ji's Happiness and blessings.



26

Sri Sat Gurm Ran Singh Ji Sahai

## DELICATE TOUCH OF SATGURU JI'S BLESSED HANDS

Have an un-flinching faith  
in Sri Sat-Guru Ji.

He is Supermely kind to you.

He is always by your side.

His protecting hand is always  
extended over your head.

You are under his direct  
Supervision.

He always looks after  
you personally.

Never allow this faith to  
waver.

In course of time the cherished  
goal of your life will be  
realized by obtaining a delicate  
~~touch~~ touch of His blessed hands.

By Ranbir Singh Chana



## **ANOTHER VICTORY FOR YOUNG UK SIKHS**

**Two Sikhs were denied cabin crew jobs by British Airways because of their beard and turbans.** The reason given by the company was that the protective smoke hoods necessary for crew safety ,would not fit the men with beard and turbans.

Satwinder Singh ,age 24 and Narinder Singh ,age 27 have won a deal with British Airways, who will look at alternative designs of hoods which fit the men with beards and turbans.

by, Harpal Singh Chana

## **MACROBIOTICS**

Macrobiotics is an ancient oriental theory of DIET. Its roots are in Far Eastern views of life and is much influenced by teachings of Buddha. Its modern name (MACROBIOTICS) is derived from two Greek words "MACRO" meaning LONG and "BIO" meaning LIFE.

The first principle of macrobiotics is that "*we are what we eat*". If we choose to eat in order to be healthy , this will have direct effect on our lives, and on the way we feel, think ,and consequently behave towards people around ourselves, which are very crucial qualities for meditation

more next month.....

by Harpal Singh Chana.



## ***HOME REMEDIES***

### **ACNE**

**CHANGE YOUR MAKE-UP** - Oil based make-up is a major factor in acne outbreaks. Use non-oil-based make-up if you are prone to acne.

**READ THE LABELS** - Cosmetic products that contain lanolins, isopropyl myristate, sodium lauryl sulphate, laureth-4 and D & C red dyes should also be avoided. Like oil, these ingredients are too rich for the skin.

**RINSE THAT ROUGE** - Wash your make-up off thoroughly every night. Use a mild soap twice a day and make sure you wash it entirely off your face. Rinsing six or seven times with fresh water should do it.

**LEAVE WELL ALONE** - A pimple is an inflammation and you could add to the inflammation by squeezing it. You may cause an infection. A pimple will last from 1-4 weeks, but will always go away. By squeezing a whitehead, you could cause a pimple to appear. You can squeeze blackheads safely without causing a pimple.



## **ARTHRITIS**

**LOSE WEIGHT, GAIN RELIEF** - If you are overweight and lose some weight, you will reduce a significant amount of stress on your joints. The more overweight you are, the more stress you put on your joints. Work with your Doctor to find a diet that works for you, and stick to it.

**STRETCH GENTLY** - Yoga teaches movement with proper joint alignment, which helps deformed joints back into normal position when appropriate muscles are lengthened and strengthened.

**PM PREVENTION FOR AM STIFFNESS** - Most people with arthritis suffer from some type of morning stiffness. Apply a muscle ointment at night before going to bed. it will relax you and give you a psychological boost as well. You will tend to feel better all day if you aren't stiff when you wake up in the morning.

**MIX OIL AND WATER** - Heat and eucalyptus ointment (try Deep Heat Rub) works for both osteoarthritis and rheumatoid arthritis. Use it in conjunction with moist heat when you feel stiff or in pain. Simply rub it on and wrap the joint in cling film. The moist heat can be applied with warm towels, or soak your hands or feet in warm water.

# **RELIGIOUS KNOWLEDGE TEST**

---

**READ THE QUESTION AND THEN CHOOSE THE RIGHT ANSWER.**

- 1. WHO WAS THE FOUNDER OF SIKHISM?**  
a. SATGURU GOBIND  
b. SATGURU NANAK  
c. SATGURU HARI SINGH
- 2. WHO CREATED THE FIRST KHALSA?**  
a. SATGURU TEG BAHADUR  
b. SATGURU GOBIND  
c. SATGURU NANAK
- 3. WHOSE FOUR SONS SACRIFICED THEMSELVES FOR SIKHISM?**  
a. SATGURU NANAK  
b. SATGURU GOBIND SINGH  
c. SATGURU ANGAD
- 4. WHICH GURU DESIGNED AND BUILT THE HARMANDIR SAHIB?**  
a. SATGURU ARJUN DEV  
b. SATGURU RAMDASS  
c. SATGURU TEG BAHADUR
- 5. WHICH GURU CARRIED TWO SWORDS, SIGNIFYING HIS TEMPORAL AND SPIRITUAL LEADERSHIP?**  
a. SATGURU RAM SINGH  
b. SATGURU AMARDASS  
c. SATGURU HARGOBIND

**H.K.N.1997**



# **SATGURU'S PUZZLE**

N  
V  
A  
H  
P  
A  
H  
F  
A  
N  
R  
H  
G  
H  
O  
X  
B  
H  
I  
Z  
N  
D  
D  
R

A  
R  
F  
A  
U  
G  
H  
U  
T  
G  
P  
N  
A  
L  
R  
J  
T  
A  
A  
I  
P  
A  
Q  
I

N  
G  
T  
R  
H  
J  
A  
H  
R  
A  
I  
M  
F  
A  
H  
R  
E  
D  
Q  
A  
F  
S  
H  
S

A  
R  
D  
R  
T  
I  
D  
K  
N  
D  
I  
H  
B  
L  
O  
Y  
G  
U  
X  
R  
R  
S  
A  
H

K  
A  
A  
A  
L  
T  
A  
P  
B  
E  
Y  
K  
F  
N  
J  
D  
B  
R  
Y  
Y  
A  
K  
R  
A

A  
M  
Y  
I  
J  
U  
B  
I  
A  
T  
I  
S  
R  
H  
T  
F  
A  
S  
V  
T  
M  
H  
K  
N

**NANAK  
ANGAD  
AMARDASS  
RAMDASS  
ARJUN  
HARGOBIND  
HAR RAI  
HARKRISHAN**

**TEG BAHADUR  
GOBIND  
BALAK  
RAM  
HARI  
PARTAP  
JAGJIT**

ਇਹ ਵੀਹਾਰ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਸੰਤ ਨਿਰਮਲਸਿੰਘ ਸੁਰਧਰ ਦੇ ਅਤਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਾਸ ਅ  
 ਸਾਰ ਮਨੋਦਿਆਂ - ਬਰਮਿਗੇਮ ਨਾਮਧਾਰੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ 28/9/97 ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੀ ਗਈ  
 ਵਿਛੜੀ ਆਤਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਈ ਨਿਰਮਲ (ਵਲੋਂ ਗਿਆਨੀ ਤੇਜਸ)  
 (ਸਾਸ ਬਾਦ ਤੇਰੀ ਯਾਦ ਆਈ ਨਿਰਮਲ ਜੁਸਮਸਿਆ)  
 ਅਜੇ ਕਲ ਦੀ ਗਲ ਆਪਾਂ ਦੇਨੇ ਮਿਤਰ -  
 ਲਿਖਤ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠਕੇ ਸੀ ਗਏ ਨਿਰਮਲ -  
 ਤੈਨੂੰ ਯਾਰ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹੋਵੇ -  
 ਕਿਸੇ ਪੁਰਬ ਜਾਂ ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ -  
 ਆਪਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਕਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਿਰਮਲ -  
 ਖਿੜੇ ਮਥੇ ਸੀ ਕਦੇ ਨਾ ਨਾਂਹ ਕੀਤੀ - ਸਤ ਬਚਨ ਸੀ ਕਿਹਾ ਤਿਆਰ ਨਿਰਮਲ -  
 ਘਰੋਂ ਭੁਰਦੇ ਅਰਦਾਸ ਜਗਜੀਤ ਗੁਰ ਜੀ - ਤੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਰਹੀ ਮੁਸਕਰਾ ਨਿਰਮਲ -  
 ਕਦੇ ਪੁਛੀ ਸੀ ਤੇਰੀ ਜੀਵਨ ਕਥਾ - ਪੁਰੀ ਦਸੀ ਸੀ ਤੈਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਿਰਮਲ -  
 ਪਹਲਾਂ ਜੀਵਨ ਬਤਾਇਆ ਸੀ ਕੀਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਨਜਲ ਨੈ ਆਯਾ ਵਲੈਤ ਨਿਰਮਲ -  
 ਦਿਖੇ ਆਕੇ ਸਿਖੀ ਸੀ ਖੁਸ਼ ਰਲੀ - ਗਾਥਾ ਸਿਖੀ ਦਾ ਆਇਆ ਜਗਜੀਤ ਗੁਰ ਜੀ -  
 ਉਸ ਆਕੇ ਗਿਰ ਚੁਕੇ ਦਿਲਾਂ ਤਾਂਈ - ਭਾਂਡੇ ਸੋਧਕੇ ਫੇਰ ਜਗਾਏ ਨਿਰਮਲ -  
 ਸੋਧਦੇ ਬੈਠੇ ਸਨ ਵਿਚ ਦਰਬਾਰ ਸਤਿਗੁਰ - ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਆ ਨਮਸਕਾਰ ਨਿਰਮਲ -  
 ਸਤਿਗੁਰ ਸੂਰਮੇ ਮਾਰਿਆ ਬਾਣ ਹਿਰਦੇ - ਹੋਇਆ ਨੇਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਿਰਮਲ -  
 ਨਿਰਮਲ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਬੂੰਦ ਪਾਕੇ - ਬੁਝੀ ਜੈਤ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਗਾ ਸਤਿਗੁਰ -  
 ਘਰ ਆ ਅਭਿਆਸ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ - ਆਸਣ ਬੈਠਕੇ ਜੈਤ ਜਗਾਏ ਨਿਰਮਲ -  
 ਬਖਸ਼ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਨਾਮ ਨਿਰੰਕਾਰੀ - ਬਿਰਤੀ ਚੜ੍ਹੀ ਸੀ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਨਿਰਮਲ -  
 ਤੇਰੀ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਦਰਗਾਹ ਪਹੁੰਚੀ - ਗਿਉ ਆਪਦਾ ਜਨਮ ਸਵਾਰ ਨਿਰਮਲ -  
 ਨਾਮਧਾਰੀ ਯੋ ਸੰਗਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੀ - ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਸਾ ਹੋਇ ਨਿਰਮਲ -  
 ਪੁਰਬ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਆਪਾਂ ਆਏ ਸਾਥੀ - ਅਗੋਂ ਹੋਇਗਾ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਨਿਰਮਲ -  
 ਆਏ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਸਾਂ ਪੁਰ ਸਮਾਂ ਆਏ - ਕਹੀਂ ਸਾਡੀ ਭੀ ਉਥੇ ਅਰਦਾਸ ਨਿਰਮਲ -  
 ਦਾਸ ਤੇਜ ਨੂੰ ਮਿਤਰ ਤੂੰ ਯਾਦ ਰਖੀ - ਜਿਖੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਨਿਰਮਲ -  
 ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸਾਜੀ ਨਿਵਾਜੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ - ਬਗੈਰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ  
 ਬਖਸ਼ਸ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਪਿਆ ਫਲੀ ਭੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਕਿਉਂਜੋ ਗੁਰਦ  
 ਧਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅੰਟਲ ਫੈਸਲਾ ਹੈ - ਕਿ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੇ ਨਾ ਪਾਇਓ... ਸਤਿ  
 ਵਿਚ ਆਪ ਭਖਿਉਨਕਰ ਪਰਗਟ ਆਖ ਸੁਣਾਇਆ ਅਤੇ ਜਾਂਕੇ ਨਾਮ ਨਾ ਦੀਆ - ਜੋ  
 ਸਤਿਗੁਰ ਸੇ ਮਰ ਜਨਮਹ ਗਾਵਾਗ - ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਛਿੜਿਆਂ ਮੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਦਰਗਾਹ  
 ਕਾ ਬਸੀਠ - ਸਤਿਗੁਰ ਹਰੀ ਦੀ ਵਰਗਾਹ ਦਾ ਵਿਰੋਲਾ ਹੈ ॥  
 ਸੇ ਸਤਿ ਨਿਰਮਲਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਆਇਆ ਨਾਮ ਦਾ ਅੰਕਿਤ  
 ਕਰਕੇ ਆਪ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਅਤੇ ਸੁਭਾ ਨਿਰਮਲ ਕਰਲਿਆ ਸੀ - ਉਸਦੇ ਸੁਭਾ ਤੋਂ ਹਰ  
 ਧਰਗਾਹੀ - ਸਿਰ ਤਰ ਬਚਨ ਨਾਮ ਚਰਿਤਰ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਜੀ ਹਸਰੇ ਚਲ -



## ਕੁਝ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਹਰ ਚੰਗੇ ਬੰਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਔਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਮਾੜੇ ਬੰਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਲੇ ਔਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਚਾਹ ਤੇ ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ ਤੇ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਰਸ, ਡੋਡੇ, ਗਾਂਜਾ, ਭੰਗ ਆਦਿ। ਚਾਹ ਤੇ ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ ਅਜਕਲ ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਖੁਨ ਦਾ ਦਬਾਉ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ ਲੋਕੀ ਸਸਤਾ ਸਮਝ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਬੀ ਆਦਿ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਭਾਰੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚਾਹ ਤੇ ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ ਵੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਚਿੰਬੜਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਆਪਣੀ ਕਬਰ ਖੋਦਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਨਿਦਾਨ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਜਿਉਣਾ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀ ਮੌਤ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਚਾ ਸੁੱਖ ਲੈਣ ਲਈ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਸ਼ੇ ਵਗ਼ੈਰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਲਉ, ਜੋ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਲਬੀਰ ਕੌਰ ਚਾਨਾ



## Membership Tracker

First Name:

Last Name:

ADDRESS

City:

Postal Code:

Country:

Home Phone:

DATE:-----



## Membership Status

Fees Due:

Contributions:

Funds Raised:

Hrs Volun'td:



## Comments

Comments:



MONTHLY SUBSCRIPTION -----

YEARLY SUBSCRIPTION -----

PLEASE SEND THIS COMPLETED APPLICATION  
FORM, ALONG WITH A CHEQUE FOR YOUR  
MEMBERSHIP FEE, TO;

"KOOK" c/o NAMDHARI SANGAT BIRMINGHAM  
COMMUNITY CENTRE,  
1199 COVENTRY ROAD,  
HAY MILLS,  
BIRMINGHAM.

B25 8DF

U.K.

*Saba Taseer Smith*

*257 7849*